Sophie Lacoste
Les Plantes qui guérissent

Leseprobe

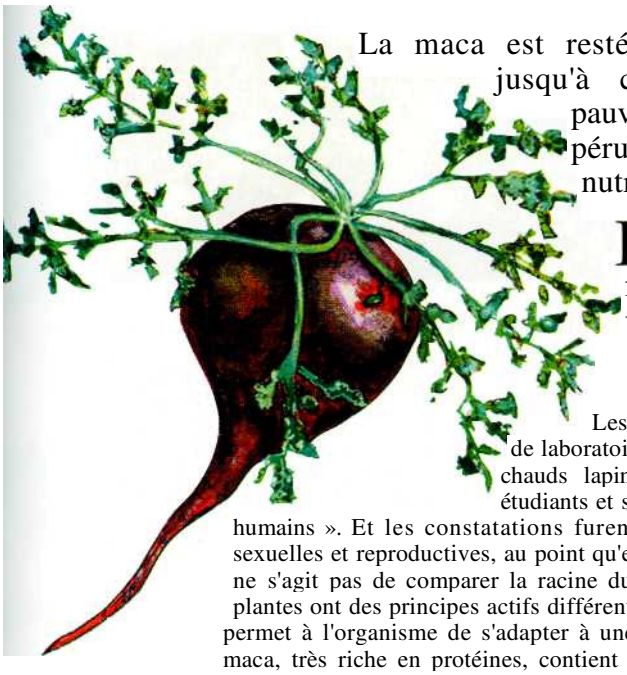
Les Plantes qui guérissent
von Sophie Lacoste
Herausgeber: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.de/b17330

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

MACA
Lepidium meyenii
Source d'hormones naturelles



La maca est restée pratiquement ignorée de tous jusqu'à ces dernières années. Seuls les pauvres paysans des hauts plateaux péruviens connaissaient ses propriétés nutritives et médicinales. Jusqu'à ce que les chercheurs découvrent que cette petite racine est un formidable concentré d'hormones végétales.

Les scientifiques ont donné de la maca à des rats de laboratoire... qui se sont soudainement transformés en « chauds lapins ». Les expériences se sont multipliées : étudiants et scientifiques se sont proposés comme « cobayes humains ». Et les constatations furent identiques : la maca augmente les capacités sexuelles et reproductives, au point qu'elle a été surnommée le ginseng andin. Mais il ne s'agit pas de comparer la racine du ginseng avec celle de la maca, car les deux plantes ont des principes actifs différents. Le ginseng est adaptogène, c'est-à-dire qu'il permet à l'organisme de s'adapter à une situation en puisant dans ses ressources. La maca, très riche en protéines, contient des glucosinolates, des acides aminés (lysine, méthionine, tryptophane), des oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, sodium, potassium, calcium et iode), des alcaloïdes, mais aussi des substances qui agissent directement sur les systèmes hormonaux de l'homme et de la femme.

Un légume rare

La maca est cultivée depuis des siècles sur les hauts plateaux de la Puna, au sud du Pérou, entre 3 800 mètres et 4 000 mètres d'altitude, là où ne pousse aucune autre plante alimentaire. De la famille des Crucifères (comme le navet, le chou, la moutarde ou le radis), elle ne pousse qu'aux alentours des neiges éternelles, là où le froid est permanent et les gelées fréquentes. Dans ces terres inhospitalières, la racine se faufile entre les cailloux pour rechercher les nutriments dont elle a besoin. Mais elle profite de l'extraordinaire luminosité de ces régions. Semblable à une sorte de navet de 6 à 8 cm, la maca est un tubercule qui, selon les variétés, peut être jaune clair, beige, marron, rougeâtre. Il n'y a aucune différence de goût ou de composition chimique majeure liée à la couleur. Sa pulpe est blanche ou jaune. Les parties aériennes ressemblent à des feuilles de pissenlit, disposées en rosette. Le cycle de croissance de la maca est très particulier, puisqu'elle ne forme des fleurs et ne se reproduit qu'à partir de la deuxième année. Difficile à cultiver en raison du froid, de la pression atmosphérique et du manque d'oxygène, cette plante, qui a dû s'adapter à des conditions climatiques très particulières, a failli disparaître. Pourtant elle faisait partie de l'alimentation des populations locales.

Extrait de « Les Plantes qui guérissent », S. Lacoste,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Une culture sacrée

Pour les Incas, la maca, parce qu'elle prospérait dans les terrains les plus pauvres et qu'elle se gorgeait de soleil, ne pouvait être qu'une plante sacrée. Le fait qu'elle ait des propriétés nutritives et aphrodisiaques exceptionnelles ne pouvait que justifier sa consécration. La maca était, semble-t-il, la nourriture des messagers qui, jour et nuit, se relayaient dans tout le pays pour transmettre les ordres du Grand Inca. Aliment complet, la maca permet toujours aux populations andines de résister plus facilement au froid et aux agressions climatiques.

Les indications de la maca

La maca, en complément alimentaire, est utilisée essentiellement pour :

► renforcer les défenses naturelles

► mieux résister au froid

► donner un coup de fouet en cas de fatigue physique

► résoudre certaines déficiences sexuelles masculines

► améliorer la fécondité de l'homme et de la femme

► lutter contre les effets de la ménopause (bouffées de chaleur, fatigue, problèmes de libido ou de mémoire, céphalées...).

Comment trouver la maca ?

On trouve parfois de la maca en pharmacies, plus facilement en magasins de produits naturels. Elle est également diffusée par correspondance (ou sur internet). On trouve aussi la maca en association avec d'autres plantes, ce qui renforce son efficacité :

► problèmes de la ménopause : maca + yam

► fatigue physique, sexuelle ou intellectuelle, problèmes immunitaires : maca + éleuthérocoque.

Extrait de « Les Plantes qui guérissent », S. Lacoste,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Impossible de la trouver fraîche

À l'export, la commercialisation de la maca fraîche est interdite par le gouvernement péruvien. Elle est donc vendue uniquement sous forme de farine, de granulés ou de gélules. La farine est obtenue par séchage au four, puis passage dans un moulin. Cette plante fait partie officiellement du patrimoine péruvien. La culture, la récolte, la transformation et l'exportation sont très contrôlées par l'administration péruvienne pour éviter un trafic qui entraînerait la disparition de l'espèce ou appauvrirait les Indiens.

À la rescousse de la virilité des hidalgos

Quand les Espagnols arrivèrent dans la Cordillère des Andes, ils s'aperçurent assez rapidement que leurs capacités reproductrices s'amenuisaient. Même constatation en ce qui concernait leur bétail. Ils comprirent que c'était certainement dû au froid et à l'altitude. Les Indiens leur conseillèrent de manger de la maca et d'en donner en fourrage au bétail. Les résultats furent tels que le modeste tubercule devint rapidement l'objet d'un commerce intensif!

OLIGO-ÉLÉMENTS
Comparaison entre la maca et la pomme de terre
(elle aussi originaire des Andes)
(en mg pour 100 g de matière sèche)

	Maca	Pomme de terre
Fer	16,6	0,8
Cuivre	5,7	0,7
Zinc	3,8	-
Sodium	18,7	6
Potassium	2050	543
Calcium	247	7
Phosphore	183	46

D'innombrables études scientifiques

Dès 1653, le Père Barnabe Cobo, historien, décrit la maca et ses curieuses propriétés. C'est en 1961 que le Dr Gloria Chacon de Popovici découvre 4 alcaloïdes et leur action sur le système reproducteur de l'homme et de la femme. Ensuite, les travaux se sont multipliés, notamment dans les pays anglo-saxons (University of British Columbia, City University of New York, University of California...) pour découvrir les autres modes d'action de ce surprenant tubercule. C'est certainement au Professeur Fernando Cabieses, neurologue de notoriété internationale, professeur de neurochirurgie à l'Université de Miami, Professeur honoraire d'une dizaine d'universités, et historien de la médecine, que la maca doit sa renommée internationale.

Extrait de « Les Plantes qui guérissent », S. Lacoste,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

MILLEPERTUIS
Hypericum perforatum
Anti-dépresseur naturel

C'était l'une des plantes les plus utilisées en médecine populaire. Aujourd'hui, les laboratoires pharmaceutiques s'intéressent à son efficacité en cas de dépression nerveuse et d'insomnie.

L'*hypericum,* herbe de la Saint-Jean ou millepertuis, peut atteindre 1 m de haut. Les fleurs ont 5 pétales jaune vif et de grandes étamines. Les feuilles ont la particularité de présenter des petites vésicules rougeâtres transparentes, d'où le mot « millepertuis » qui signifie mille ouvertures. Le millepertuis est donc facilement reconnaissable d'autant que son odeur, un peu forte, est très particulière. Prolifique, il pousse au soleil et préfère un sol drainé : chemins, jardins, prairies, clairières.

Sauvage ou cultivé

Le millepertuis utilisé depuis toujours en médecine populaire est le millepertuis sauvage. Aujourd'hui, la plante a été acclimatée et pousse dans les jardins. Celle-ci recèle les mêmes propriétés, aux effets cependant moindres.

Une plante tous usages

Le millepertuis, stimulant, apéritif, astringent, diurétique et fébrifuge, possède un fort pouvoir antiseptique, anti-inflammatoire, antibiotique et antiviral. Il est même prouvé que l'hypericine, l'un de ses constituants, est un flavonoïde capable de freiner la prolifération du virus HIV. Les utilisations du millepertuis sont donc très nombreuses : problèmes nerveux, circulatoires, digestifs, cardiaques ou respiratoires, cystites et infections urinaires, constipation et troubles hépatiques, piqûres d'insectes, coups de soleil, cicatrisation des plaies... la liste est impressionnante. Mais les principales indications du millepertuis, ce sont les insomnies, les angoisses et les dépressions légères.

Le millepertuis mode d'emploi

Revers de la médaille, le millepertuis peut être dangereux pris en excès, provoquant des réactions allergiques à la lumière ou des malaises. Il ne faut donc jamais dépasser les doses.

► **En infusion** : 15 à 20 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau. Ne dépassez pas 3 tasses par jour. Pour les enfants, diluez en fonction du poids.

Extrait de « Les Plantes qui guérissent », S. Lacoste,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

► **En gélules** : 1 à 2 (selon les dosages et les indications portées sur la notice ou l'emballage par le fabricant) avant chaque repas avec un grand verre d'eau.

► **En friction** : brassée de plantes (feuilles et fleurs) sur les rhumatismes ou les douleurs musculaires.

► **Recette de l'huile de Millepertuis**

(ou huile de la Saint-Jean)

Contre les douleurs rhumatismales, les plaies et les brûlures superficielles.

Laissez macérer durant 5 jours 500 g de sommités fleuries fraîches dans 1 litre d'huile d'olive extra-vierge, première pression à froid, additionné d'1/2 litre de vin blanc. Ensuite, chauffez jusqu'à évaporation du vin. Conservez dans un flacon de verre bouché.

Cette préparation (ou d'autres comparables avec association d'aloès, de camomille ou de calendula) est fabriquée de façon artisanale ou industrielle par de nombreux laboratoires.

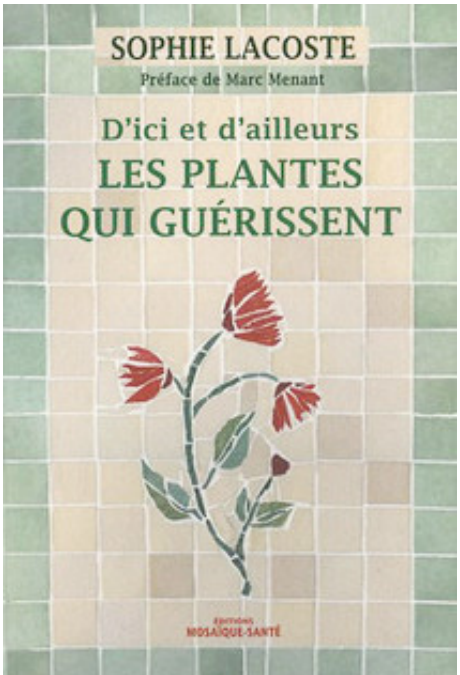
En homéopathie

Hypericum perforatum est conseillé dans les traumatismes des terminaisons nerveuses, les douleurs qui remontent à partir d'une plaie. On l'utilise comme remède de premier secours pour toutes les petites blessures très douloureuses : clou, écharde, ongle arraché, morsure... Hypericum est aussi utilisé contre les douleurs dentaires, les nausées, les hémorroïdes, les douleurs anales et l'indigestion.

Le retour

Après avoir été quasiment retiré du marché des plantes médicinales, le millepertuis a fait son grand retour avec une A.M.M. (Autorisation de Mise sur le Marché), c'est-à-dire que ses petites gélules sont désormais considérées comme des médicaments, même si elles ne sont pas remboursées.

Extrait de « Les Plantes qui guérissent », S. Lacoste,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Sophie Lacoste

Les Plantes qui guérissent

400 Seiten, kart.
erschienen 2010

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de